



New Jersey WIC

# Poradnik karmienia niemowląt



## Karmienie dziecka w wieku 4-5 miesięcy

Przed rozpoczęciem ząbkowania przecieraj dziąsła miękką, czystą ściereczką po każdym karmieniu, szczególnie przed spaniem.

### Niemowlęta karmione piersią



- Karm dziecko piersią zawsze, gdy wykazuje oznaki głodu. Zawartość składników odżywczych w Twoim mleku będzie dostosowywać się do potrzeb rosnącego dziecka
- Kiedy dziecko zacznie ząbkować, może domagać się karmienia piersią częściej.

- Dzieci w tym wieku uwielbiają się rozglądać. Spróbuj znaleźć ciche miejsce lub ciemniejszy pokój do karmienia, jeśli Twoje dziecko się rozprasza.

1 oz na dzień

Dzieci zwykle przybierają na wadze **1 uncję na dzień** lub **½ lb tygodniowo** w ciągu **pierwszych sześciu miesięcy**.

### Niemowlęta karmione mieszanką

4-6 oz co 3-4 godziny

Twoje dziecko potrzebuje około **4-6 oz wzbogaconej w żelazo mieszanki co 3-4 godziny**, łącznie **25-45 oz na dzień**.



Można zacząć karmić Twoje dziecko według harmonogramu. Zamiast skupiać się na stałych ilościach pokarmu pozwól dziecku dać Ci znać, że jest już najedzone.

